

1. Пятисоцька С. С., Ашанін, В. С., Шишкін, Д. В. Психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів (на прикладі кіберспорту). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019 № (3). С. 99-103.

2. Пінчук, В. М. Безпосередня підготовка до змагань кіберспортивної команди з дисципліни CS:GO. : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю: 017 - Фізична культура і спорт, освітньою програмою: «Кіберспорт (eSports)». Київ, 2021. 66 с.

3. Вакуленко О. О. Побудова тренувального процесу кіберспортсменів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 - Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Кіберспорт (esports)». Київ: НУФВСУ, 2021. - 76 с.

4. Пятисоцька, С. С., Ошека, О. О. (2021). Ефективні методи тренування стрільби і наведення на ціль у кіберспортивній дисципліні Counter Strike: Global Offensive. *НПУ ім. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №7(138). С. 100–104.

5. Кіберспорт: монографія / Андрєєва О. та ін. Київ: Олімпійська література, 2021. 616 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Яна Лобачова, Анастасія Григор'єва, Дмитро Чміль

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради,
Луцьк, Україна*

Анотація. У роботі розглядається місце і роль розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці спортсменів-волейболістів. Визначено, що саме ці якості відіграють провідну роль фізичної підготовки у волейболі.

Ключові слова: силові якості, волейбол, фізична підготовка, фізичні якості, волейболісти.

Вступ. У працях деякі автори [1; 5] наводять дані про силові якості волейболістів, стрибучість, різні види витривалості, координаційні якості, також приділялася увага питанням відбору, методики тренування та іншим аспектам [2; 3; 4]. Як засвідчує аналіз методичних матеріалів і практичного досвіду, фізична і технічна підготовка юних волейболістів в основному спирається на вирішення оздоровчих і загальнорозвиваючих завдань, часто без урахування специфіки змагальної діяльності і раціонального використання засобів і методів тренування специфічних рухових якостей. У зв'язку з цим дослідження структури тренувального процесу юних волейболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки є досить актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати значення розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів.

Матеріал і методи дослідження. У роботі застосовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка – один з видів підготовки спортсмена, який спрямований на розвиток волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей. Високі вимоги до фізичної підготовки волейболістів можна пояснити якісно новим рівнем розвитку сучасного класичного волейболу, який вимагає відповідної фізичної підготовленості гравців. Сучасний волейбол – це спортивна гра, яка характеризується високим рівнем рухової активності спортсменів. Тактичні комбінації, засновані на швидких переміщеннях, вимагають у гравців високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання ігрових дій залежить від рівня фізичної підготовки. Виконання технічних прийомів неможливо без прояву спритності і гнучкості. Досягнення результату гри, а саме перемоги, забезпечується збереженням високої активності протягом усієї гри, висуває підвищені вимоги до діяльності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Завдання спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей, специфічних для спортивної гри (швидкісно-силових якостей, швидкісних можливостей, сили, витривалості); розвиток якостей, які обумовлюють успіх тактичних дій учня (швидкість переміщення, стрибучість, швидкість реакції і т. д.).

Більшість технічних прийомів у волейболі потребує прояву спеціальної сили. Так, для виконання передачі двома руками зверху необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей, подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба, а для виконання такого складного технічного прийому як нападаючий удар, потрібен комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Сила м'язів ніг у волейболістів проявляється у стрибках.

Для появу стрибучості необхідна «вибухова» сила, яка залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями і без них. Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які приймають імпульси, витрат енергії при розтягненні та скороченні м'язів.

Висновки. Велике значення у підготовці та успішності волейболістів мають силова та швидкісно-силова підготовка. Застосування раціональних засобів та методів їхнього розвитку дасть можливість підвищити рівень спортивної підготовки волейболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні раціональних методик загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-волейболістів різної кваліфікації.

Список використаної літератури:

1. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом // Сучасні проблеми фізичного виховання і

спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 21–22 жовтня 2020. С. 24-27.

2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : РНМК, 2009. 168 с.

3. Вольчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 17. С. 38-42.

4. Железняк Ю. Д, Шипулін Г. Я., Сердюков О. Е. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі : Теорія і практика фізичної культури. 2004. № 4. С. 30-33.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич. К.: КНТ, 2018. 616 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ФОРМУЛ ДЛЯ РОЗРАХУНКУ ЕНЕРГОВИТРАТ У СТАНІ СПОКОЮ У СПОРТСМЕНОК ВІДВІД СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ ВІКОМ 15-17 РОКІВ

Євгенія Лошкарьова

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Анотація. Здійснено порівняння фактичних та розрахованих за допомогою формул енерговитрат у стані спокою у спортсменок віком 15-17 років. Найбільш точною серед досліджених формул виявилася формула Реале.

Ключові слова: енерговитрати у стані спокою, спортсменки, витривалість, непрямка калориметрія, формули для розрахунку енерговитрат.

Вступ. Забезпечення відповідного споживання калорій має важливе значення як для фізичної працездатності, так і для здоров'я спортсменів-підлітків. Першим кроком при розрахунку добових витрат є визначення енерговитрат енергії у стані спокою (ЕВС) [1]. Золотим стандартом для визначення ЕВС є непрямка калориметрія, однак цей метод не є доступним через потребу в спеціальному обладнанні [2]. У зв'язку з цим широкого розповсюдження набули розрахункові формули для визначення енерговитрат у стані спокою на основі антропометричних параметрів, віку та статі. Однак слід зважати на те, що вони не враховують індивідуальні особливості, які впливають на метаболізм (кількість м'язової маси, гормональний статус тощо). Крім того, соціо-демографічні особливості населення також мають вплив на величину енерговитрат у стані спокою, тому дослідники радять обирати формули, які були розроблені або провалідовані на максимально схожих як за